بسم الله الرحمن الرحيم

السنة أولى متوسط (1م)	رقم المذكرة: 4	الأستاذ عوشت عمر

المجال المفاهيمي: التغذية عند الإنسان
الوحدة المفاهيمية: الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي
I– الرواتب الغذائية

الكفاءة القاعدية: يعرف الراتب الغذائي ويعلل تغيراته.

مؤشر الكفاءة: أن يربط التلميذ بين حالة الشخص والراتب الغذائي المناسب.

الوسائل: مطبوعة: الجدولان صفحة 23 – 24 من كتاب التلميذ + الفقرة في الصفحة التالية.

المنهجية

وضعية الانطلاق	مراجعة: قل إلى ماذا يحتاج الجسم لكي ينمو وينشط. - يحتاج إلى أغذية متنوعة.	النتيجة 1- ضعف جسم طارق وأصبح يحس بالفشل باستمرار لنقص في الغذاء. 2- قارن الطبيب مجموع الأغذية التي يحتاجها جسم طارق كل يوم براتب (راتب غذائي). 3- الراتب الغذائي لطفل عمره 7 أكبر من الراتب الغذائي لطفل عمره 4 سنوات إذن الراتب الغذائي يتغير حسب العمر. 4- الراتب الغذائي لرجل ساكن أقل من الرتب الغذائي لرجل كثير النشاط إذن الراتب الغذائي يتغير بتغير النشاط. 5- الراتب الغذائي لرجل ساكن أكبر من الراتب الغذائي لامرأة ساكنة إذن يتغير الراتب الغذائي حسب الجنس. 6- الراتب الغذائي لامرأة حامل أكبر من الراتب الغذائي لامرأة غير حامل إذن الراتب الغذائي يتغير حسب الإنتاج. تمرين تطبيقي: - تزيد حاجيات الجسم إلى الدسم في المناخ البارد بينما تنقص في الحر. - تزيد حاجيات الجسم إلى البروتينات والماء في الحر بينما تنقص في البرد. - احتياجات الجسم للغلوسيدات تتغير حسب النشاط. * نستنتج من هذه الملاحظات أن الراتب الغذائي يتغير حسب المناخ.
الوضعية الإشكالية	* تقدم للتلاميذ مطبوعة تتضمن وضعية إشكالية يدرسها ويستنتج منها مفهوم الراتب الغذائي. - من خلال الوثيقة يعرف الراتب الغذائي.	
مسعى حل الإشكالية	* دراسة جدول يمثل الاحتياجات الغذائية لأشخاص في حالات مختلفة (أخذ من كتاب التلميذ). - من خلال الوثيقة يوضح تغيرات الراتب الغذائي حسب حالات مجموعة من الأشخاص. * تمرين تطبيقي: ارجع إلى المطبوعة.	
الخلاصة		خلاصة - تعريف الراتب الغذائي: هو مجموع الأغذية التي يحتاجها الجسم خلال 24 ساعة (يوم). - يتغير الراتب الغذائي للشخص حسب العمر (السن)، النشاط، الجنس، الإنتاج والمناخ. - يوجد إذن أنواع من الراتب الغذائي هي: راتب الصيانة، راتب النمو، راتب العمل وراتب الإنتاج.

المجال المفاهيمي: التغذية عند الإنسان

الوحدة المفاهيمية: الرواتب الغذائية والتوازن الغذائي

I– الرواتب الغذائية

اقرأ الفقرة التالية وأجب عن السؤالين 1 و 2.

"طارق طفل ناشط يحب الدراسة واللعب يقضي وقته بين الحفظ، المراجعة ولعب الكرة وفي يوم من الأيام بدأ يستغني عن وجبة العشاء وينام دون تناول شيء وهكذا ضعف جسمه وأصبح يحس بالتعب باستمرار.

أخذه أبوه إلى الطبيب الذي لم يعطيه دواء ولكن قال له بأن جسمه مثل العامل لا يعمل إلا مقابل راتب وعليه إذن أن يقدم لجسمه ما يحتاجه من أغذية و أن يتناول كل وجباته لكي يشفى"

1 – لماذا ضعف جسم طارق وأصبح يحس بالتعب باستمرار؟

2 – بم قارن الطبيب مجموع الأغذية التي يحتاجها جسم طارق كل يوم (أي 24 ساعة)؟

ادرس الجدول التالي وأجب عن الأسئلة المناسبة:

الأغذية البسيطة / الفئات	بروتينات	غلوسيدات	دسم	أملاح معدنية	المجموع
طفل من 1 إلى 3 سنوات	50غ	60غ	30غ	1.5غ	141.5غ
طفل من 6 إلى 10 سنوات	70غ	300غ	36غ	2غ	408غ
رجل ساكن (في حالة راحة)	70غ	400غ	50غ	2غ	522غ
رجل كثير النشاط	90غ	680غ	80غ	3غ	853غ
امرأة ساكنة	60غ	330غ	45غ	1.8غ	436.8غ
امرأة حامل	95غ	545غ	75غ	3غ	718غ
امرأة مرضع	95غ	540غ	95غ	3.2غ	733.2غ

3 – قارن بين الراتب الغذائي لطفل عمره 7 سنوات وآخر عمره 3 سنوات وقل ما تستنتجه.

4 – قارن بين الراتب الغذائي لرجل ساكن وآخر كثير النشاط وقل ما تستنتجه.

5 – قارن بين الراتب الغذائي لرجل ساكن وامرأة ساكنة وقل ما تستنتجه.

6 – قارن بين الراتب الغذائي لمرأة مرضع وأخرى حامل وقل ما تستنتجه.

تمرين تطبيقي:

إليك الجدول التالي: قارن بين حاجيات الجسم في المناخين البارد والحار وقل ما تستنتجه.

الحاجة / المناخ	الدسم	البروتينات	الماء	الغلوسيدات
بارد	+	-	-	حسب النشاط
حار	-	+	+	حسب النشاط